

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <i>крупа манная, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
60	<b>Колбаса полукопченая</b>	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 216, Белки-48, Жиры-60, Углеводы-152
<u><b>2 Завтрак</b></u>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	<b>Зефир пром.</b>	Калорийность-109, Углеводы-29
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-285, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-70
<u><b>Обед</b></u>		
70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b> <i>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Суп с фрикадельками</b> <i>яйцо, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
100	<b>Тефтели из рыбы</b> <i>филе трески, минтая, лук репчатый, хлеб пшеничный (белый), мука пшеничная, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8
200	<b>Картофель и овощи тушеные в соусе</b> <i>картофель, фасоль стручковая мороженая, морковь, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-869, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-135
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	<b>Круассан запеченый (пром.)</b>	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70	<b>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</b> <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
80	<b>Биточки из говядины запеченные</b> <i>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
200	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-731, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-91
<u>21 ЧАС</u>		
200	<b>кефир 3,2% в пром. упаковке</b>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 662, Белки-151, Жиры-139, Углеводы-511

Зам. директора \_\_\_\_\_ Юрчак И.Г. \_\_\_\_\_